

## 【特集】備えよう! 万一のためにできること

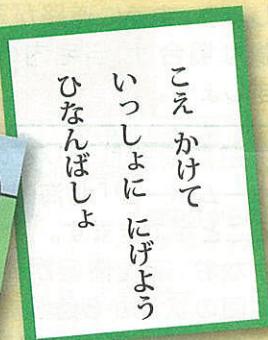
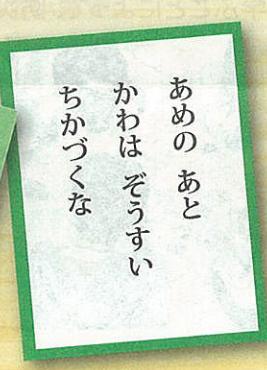
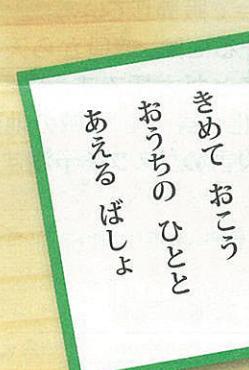
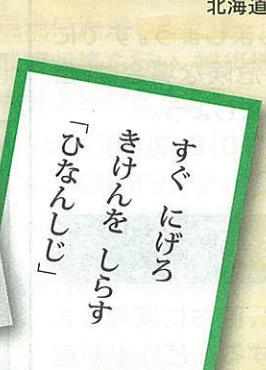
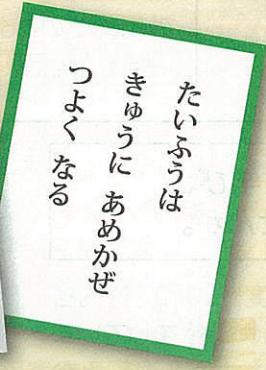
「まさか」を繰り返さないために、  
一人一人ができることを。  
日頃の心構えと備えが大切です。

いざというときに命と暮らしを守るために、  
家庭や地域で、防災についてできることを進めましょう。

大切な命を守るため、  
できることから  
取り組んでいきましょう。

北海道知事

原田ひろみ



防災教育に役立つ「北海Dō防災かるた」  
企画・製作 (一財)日本気象協会 北海道支社  
商標登録出願中

## 「まさか」と感じた大雨災害から一年

昨年の大雨災害から、約1年が経過しようとしています。

北海道では昨年8月から9月にかけて、台風や低気圧、前線の影響により、各地で繰り返し大雨に見舞われました。特に、8月30、31日には台風10号の影響で、上川・十勝地方を中心に記録的な大雨となり、河川の氾濫や土砂災害により、道路の崩落、橋梁の落下など、甚大な被害を受けました。



「まさかあの川が氾濫するとは」「まさか避難することになるとは」などの声が被災地域で多く聞かれたように、北海道では台風はめったに上陸せず、長い間、大きな水害を経験してこなかったことから、水害に対する警戒心は弱く、避難行動などへの心構えや備えも十分とはいえない。

しかし、近年の気候変動により、北海道でも局地的に激しい雨の降る頻度が増えており、昨年のように1週間で3つの台風が上陸するなどの事態も、二度と起きないとはいえません。「まさか」と感じるような大雨が、再び北海道を襲う恐れがあるのです。



## 十勝発・災害復旧レポート

平成25年に入庁し、土木技術者として5年目。初任地の後志総合振興局では道路事業に携わっていましたが、この1月、大雨災害で被害の大きかった十勝に異動し、河川施設災害の復旧作業に従事しています。

当課が所管しているのは、帯広市など1市6町1村で、河川においては約140カ所の災害復旧工事を実施します。決壊し

## 災害を教訓として「まさか」に備える

北海道防災会議は、昨年10月に学識経験者や防災関係機関などで構成する「災害検証委員会」を設置し、大雨災害をさまざまな視点から検証しました。そして、この災害の教訓を今後の防災・減災に生かすため、防災訓練・研修を通じて防災担当職員のレベルアップや関係機関の連携強化を図るとともに、「北海道災害ボランティアセンター」を常設するなどの取り組みを進めています。

また、道民の皆さん一人一人が、災害に対する意識を高め、日頃から家庭や地域で防災について話し合い、備えることが大切です。

災害はいつやってくるかわかりません。しっかり備えることで、気持ちに余裕が生まれ、自らの命を守り、大切な人を助けることにもつながります。いざというときに「まさか」と思うことがないよう、できることから取り組んでいきましょう。

- 洪水や土砂災害など、住んでいる地域の危険ポイントを予め把握しておきましょう。
- 「避難勧告」などの避難情報や気象情報の意味を正しく理解し、危険が予想されている場合は、安全な場所へ早めに避難しましょう。
- 避難所での暮らしを想像し、必要なものを用意しておきましょう。

た堤防を最優先に復旧工事を進めていますが、浸食された農地も多く、河川の特徴や被害状況を見極めつつ、護岸工事を計画的に進めています。

工事の人手や資材の不足など課題は多くありますが、一日でも早く復旧するよう、地域のために力を尽くします。



復旧工事に立ち会う様子

## クイズ! 北海道の日

「道民育児の日」は、  
毎月何日?



答えは中面下に▶

▶特集に関するお問い合わせ 道庁危機対策課 ☎(011)204-5008

発行/北海道総合政策部知事室広報広聴課 ☎060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目 ☎(011)204-5110 FAX(011)232-3796

## 防災情報を理解して

## 対応力アップ

## ●避難情報の意味を理解しよう

災害が発生したときや、発生の恐れがあるとき、市町村から避難情報が発令される場合があります。避難情報には次の3種類があります。避難情報の内容と取るべき行動についてぜひ覚えておいてください。

## ① 避難準備・高齢者等避難開始

いつでも避難ができるよう準備しましょう。身の危険を感じる方や、避難に時間がかかる方（高齢者、障がい者、乳幼児など）は付き添いの方などと一緒に避難を始めましょう。

## ② 避難勧告

速やかに避難場所へ移動しましょう。すでに道路が冠水するなど外出が危険な場合は、自宅内の安全な場所に移動しましょう。

## ③ 避難指示（緊急）

まだ避難していない場合は、直ちに避難しましょう。すでに道路が冠水するなど外出が危険な場合は、自宅内の安全な場所に移動しましょう。

避難情報はテレビのデータ放送や、道のホームページ「北海道の防災情報」で確認することができます。

なお、避難情報が発令されていなくても、周囲の状況から危険を感じる場合は、自らの判断で早めに避難行動を取ることが必要です。

[北海道の防災情報](#)

## ●ハザードマップを確認しよう

ハザードマップ（防災マップ）は、自然災害が予測される区域や避難場所、避難経路など、皆さんが必要な情報を示した地図です。地震・津波・洪水・土砂災害・火山噴火などの災害ごとに作成されているので、手元に置き、いざというときにいつでも見られるようにしておきましょう。また、普段から時折目を通し、災害の危険箇所や避難場所を確認しておくようにしましょう。



北海道 ハザードマップ

## 防災について楽しく学び、暮らしに生かしませんか。

北海道防災教育アドバイザー制度※により、道内各地に出向いて気象をテーマに講演や研修を行っています。クイズやゲームを交え、子どもも大人も楽しみながら学ぶことによって、防災に関する知識を身につけやすくなります。

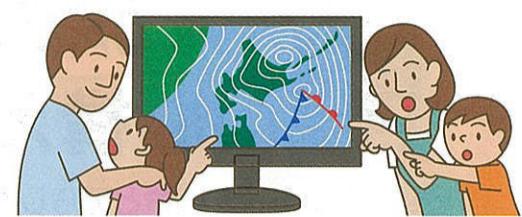


「北海Do防災かるた」を使った研修

## ●災害の危険を予め察知！気象情報の活用

大雨などの気象災害から命を守るために、テレビやラジオ、インターネットなどで気象情報を確認し、早めに行動することが大切です。例えば、毎朝起きたらテレビ番組の天気コーナーを見るなど、一日の中で気象情報を確認することを習慣づけるといいでしょう。

気象情報には天気や気温、風、波などさまざまな種類がありますが、特に「警報」は、大雨や暴風などにより重大な災害が起きる恐れがあることを警告する重要な情報です。気象庁ではことし5月から、5日先までに警報級の気象現象が起きる可能性をホームページで公開しており、災害の危険性を事前に確認し、早めに備えることができます。



一方で「ゲリラ豪雨」とも呼ばれるような、急発達する雨雲による局地的な大雨は、事前の予測が困難です。このため、登山やキャンプなど屋外のレジャーの際は、外出先でのこまめな気象情報の確認が大切です。

[北海道 気象情報](#)

お知らせ!  
赤れんが

お問い合わせは  
▶マークの窓口、またはホームページへ。

## 保育士として働く方などへの返還免除型貸付金



潜在保育士の保育所などへの就職や、未就学児を持つ保育士などを支援するため、保育所などの一定期間の勤務を、返還の免除要件として、就職準備金などの貸付を行います。

## ◎就職準備金の貸付

潜在保育士（保育士資格を持っていても保育士として働いていない方）が、保育所などで勤務する際の就職準備金の貸付

## ◎未就学児を持つ保育士に対する貸付

未就学児のいる保育士の保育料、またはベビーシッター派遣事業などの利用料金の半額を貸付

## ◎保育補助者雇用費貸付

①保育士の雇用管理改善などに取り組む保育事業者が、保育士資格を持たない保育補助者を新たに雇い上げる際に必要な費用の貸付  
②未就学児を持つ保育従事者の割合が2割以上の保育事業者が、短時間勤務の保育補助者を雇い上げる際に必要な費用の貸付

▶北海道社会福祉協議会生活支援課  
(011)241-3981

## 「北のまんが大賞」作品募集中

まんがで北海道の魅力を発信するとともに、漫画家を目指す方々の育成支援のため、コンテスト「北のまんが大賞」を実施します。皆さんからのたくさんのご応募をお待ちしています。

募集作品	北海道を素材とした未発表のオリジナル作品（ストーリー漫画・4コマ漫画） 例：北海道の歴史・文化・自然・食などを扱った、北海道の魅力アップにつながる作品
締切	10月6日（金）※消印有効
入賞作品	平成30年1月ごろ決定、道のホームページなどで公表予定
賞および副賞	・大賞1作品／賞状、賞金10万円 ・準大賞1作品／賞状、賞金5万円 ・特別賞数作品／賞状、賞金3万円 ※その他、協賛企業から賞品を贈呈予定

第2回北のまんが大賞

▶道庁文化振興課 (011)204-5215

8月は北方領土返還要求運動強調月間  
北方領土の日ポスター募集

2月7日の「北方領土の日」を知つてもらい、北方領土問題への関心を高めてもらうため、ポスター・デザインを募集しています。

<一般の部>  
◎応募資格／高校生以上（プロ・アマ不問）  
◎サイズ/A3（縦）  
◎締切／10月20日（金）※消印有効

◎送付先／〒060-8588（住所不要）  
北海道 総務部 北方領土対策本部

道内の小学生（5・6年生）・中学生を対象とした「こどもの部」も募集しています。  
詳しくはホームページをご覧ください。

[北方領土対策本部](#)

▶道庁北方領土対策本部 (011)204-5069

北海道博物館 第3回特別展 プレイボール！  
—北海道と野球をめぐる物語—

北海道における、スポーツ・娛樂としての野球の歩みを振り返ります。

- 期間／9月24日（日）まで
- 休館日／月曜日（9/18を除く）、9/19（火）
- 時間／9時30分～17時（入場は16時30分まで）
- 観覧料／一般600円、高校・大学生300円  
※中学生以下、65歳以上は無料

▶北海道博物館 (011)898-0466

## ミサイル落下時の行動について

メールなどで緊急情報が流れた場合、すぐに次の行動を取ってください。

屋外にいる場合	できる限り頑丈な建物や地下※に避難する ※地下街や地下駅舎などの施設
近くに建物がない場合	物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る
室内にいる場合	窓から離れるか、窓のない部屋へ移動する

▶道庁危機対策課 (011)204-5007

## 北海道職員を目指しませんか

職員採用試験を実施します。一緒に地域のために働きましょう。

- ◎試験区分（採用予定期数）
  - ①一般行政 A第2回（20名）  
教育行政 A第2回（10名）
  - ②警察行政 A第2回（2名）  
公立小中学校事務 A（18名）  
総合土木 A（7名）、建築 A（2名）  
普及職員（農業）A第2回（5名）
  - ③受付期間 8/14（月）～23（水）
- ◎第1次試験 9/24（日）、札幌市・東京都
- ◎第2次試験 ①10月中旬～下旬、札幌市・東京都 ②10月下旬、札幌市
- ◎第3次試験 ①のみ 11月下旬、札幌市
- ◎最終合格発表 ①12月中旬 ②11月中旬
- ◎受験資格 昭和62年4月2日～平成8年4月1日に生まれた方または平成8年4月2日以降に生まれた方で学校教育法に基づく大学（短期大学を除く）を卒業した方および平成30年3月31までに卒業見込みの方

※普及職員（農業）は、学校教育法に基づく大学（短期大学を除く）または農業改良助長法施行規則第4条第1項第2号に該当する施設等の卒業（見込）が必要



▶北海道人事委員会事務局用課 (011)204-5654

# で共有し、災力を高めましょう。

災害から命と暮らしを守るために、どんなことが大切なのでしょうか。道の取り組みとともに、家庭や地域でできる備えを紹介します。

## ▶特集に関するお問い合わせ

道庁危機対策課 ☎(011)204-5008

北海道 危機対策

検索

防災には、周囲との

協

力

が必要です。

## ●避難所運営ゲーム北海道版(Dōはぐ)

災害が起きたとき、適切な行動ができるようにするためには、日頃から危機意識を持って具体的に備えることが大切です。しかし、災害時の避難所生活を想像するのは難しく、また、避難所を運営する立場になることもあります。

「避難所運営ゲーム北海道版(Dōはぐ)」は、ゲーム

形式で避難所の運営を複数の人が話し合いながら考えることにより、避難所における具体的な備えの重要な学ぶことができる教材です。

「Dōはぐ」は、道庁危機対策課や各振興局地域政策課で貸出を行っています。

北海道 Dōはぐ 検索

▶道庁危機対策課(防災教育担当) ☎(011)204-5900

災害を教訓に地域が団結。  
みんなで防災を学び続けています。

約1万世帯が住む東月寒地区では、平成26年9月11日の集中豪雨で土砂災害と浸水の避難勧告が出され、地区内5カ所の避難所がすべて開設されました。幸い被害はありませんでしたが、「まさかこの地域が」というショックは非常に大きいものでした。

この経験から、当連合会は自主防災事業に取り組みました。地区内51の単位町内会と



東月寒地区町内会連合会  
会長 有田 京史さん

意見交換を重ね、避難所を選んでもらい、避難経路を作成。「Dōはぐ」を使った研修を行い、広報誌で防災特集を連載するなど、地道な活動を続けています。こうした積み重ねによって地域でのつながりが強くなり、防災訓練にも多くの住民が参加してくれるようになりました。地域全体で防災の意識を高めるためにも、継続することが重要だと考えています。

## ●地域のために消防団も活躍中です

消防団は、火災などの災害が発生したときに自宅や職場から現場へ駆けつけ、消火・救助活動を

行う、非常勤特別職の地方公務員です。消防団では、災害発生時以外にも、応急手当の指導や防火指導、特別警戒、広報活動などを行っています。

## 消防団に入りませんか

消防団は、18歳以上であれば性別や職業などを問わず、どなたでも入ることができます。災害発生時の活動が難しい場合には、内容を限定して消防団活動に参加することができる「機能別消防団員制度」もあります。詳しくは、お近くの消防本部・消防署にお問い合わせください。

## こんな特典も!

今年度から、道では、北海道全体で消防団を応援するため、道内の企業や飲食店などの協力を得て「消防団応援プロジェクト」を進めています。「消防団員プレミアムカード」を提示すると、企業や飲食店でサービスを受けられます。



消防団員プレミアムカード

## ●北海道災害ボランティアセンターを開設しました

北海道社会福祉協議会は、昨年夏の大暴雨災害での復旧対応を踏まえ、地域での災害時のボランティア活動をより円滑に進められるよう、道の支援のもと、ことし4月「北海道災害ボランティアセンター」を開設しました。

平常時には、万一に備えて市町村の災害ボランティアセンターの設置・運営マニュアルを作成・普及するほか、災害ボランティアネットワーク会議を定期的に開き、支援団体等と顔の見える関係づくりを進めます。また、災害ボランティアコーディネーターの養成研修や、初期支援チーム研修会を開催するなど、被災地での活動を担う人材を養成します。



災害ボランティアネットワーク会議

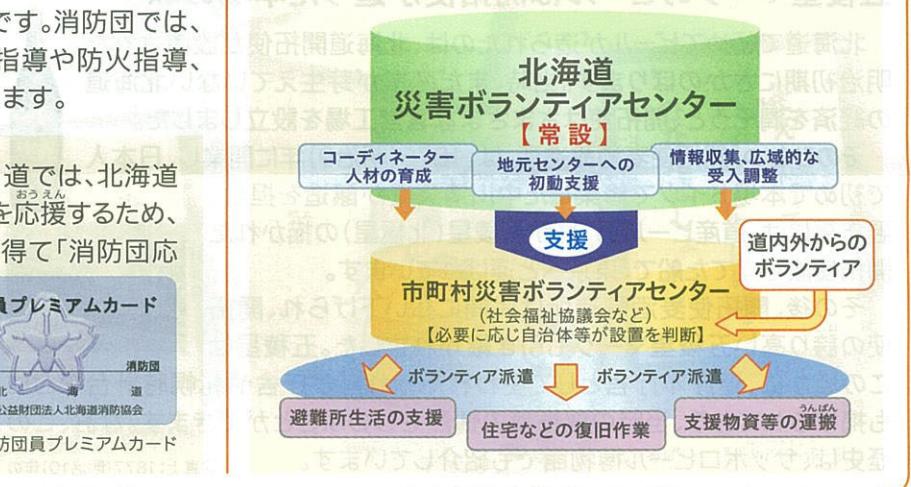
北海道 災害ボランティア 検索

▶道庁地域福祉課 ☎(011)204-5268

▶北海道災害ボランティアセンター

(北海道社会福祉協議会内) ☎(011)271-0683

北海道災害ボランティアセンターのしくみ



## 注目! 地域

から  
振興局の話題をお届けします。



宗谷総合振興局

## 利尻・礼文「島カムイウォークラリー」開催中

利尻島と礼文島のスポットを巡りながら、自然とふれあうウォークラリーを7月1日(土)から9月10日(日)まで開催しています。

宗谷管内の市町村や民間企業、振興局の若手職員が連携した「SOYA fresh☆network」のメンバーが両島の魅力をまるごと味わってもらいたいと企画しました。スマートフォンのGPS機能を利用して、スタンプを7個以上集めた方に抽選で利尻・礼文の特産品などをプレゼント。山頂から絶景を眺めたり、高山植物を見つけて豊かな自然を体験するチャンスです。

皆さんの参加をお待ちしています。詳しくはホームページをご覧ください。

▶地域政策課 ☎(0162)33-2524



ホームページ

支笏湖のお土産に。ヒメマス魚醤「姫しずく」

採卵後のヒメマスを活用して支笏湖温泉街の名産品をつくろうと、支笏湖漁業協同組合をはじめとする関係者が一丸となり、ヒメマスを原料とした魚醤「姫しずく」を開発しました。

産卵を終えたヒメマスは身から脂分が抜けているため魚醤づくりに適しています。上品で癖がない味は、チャーハンや汁物のかくし味にもおすすめです。「姫しずく」は、支笏湖周辺のホテルや旅館、お土産品店などで販売中。

支笏湖の新しい味覚をぜひお試しください。

姫しずく 検索 商工労働観光課 ☎(011)204-5830



「姫しずく」と支笏湖

空知総合振興局

## とっとおきの空知が当たる!スタンプラリー

空知といえば、お米や小麦、野菜、果実の生産が盛んで、ワインやお酒、スイーツも人気です。現在、魅力がいっぱいの管内24市町を巡る「空知スタンプラリー」を開催しています。

まずは、スタンプ設置場所でスタンプ帳を入手してください。道外の方は2個以上、道内の方は6個以上のスタンプを集めると3,000円相当の特産品セットが、

24個すべてのスタンプを制覇すると1万円相当の特産品セットが抽選で当たります。

実施期間は10月31日(火)まで。この機会に管内を巡って、とっとおきの空知を当ててください。

そらち・デ・ビュー 検索

▶北海道空知地域創生協議会事務局 ☎(0126)20-0036

十勝総合振興局

## 十勝から宇宙へ!航空宇宙の取り組み

十勝地域は、平坦な土地に恵まれ、南東に大きく海が広がるなど、ロケットの打ち上げに適していることから、将来の航空宇宙産業基地を目指して、これまでさまざまな取り組みを行ってきました。

特に大樹町には、全長1,000mの滑走路をもつ「多目的航空公園」があり、JAXA※をはじめ、国、大学、民間企業などが、各種の航空宇宙に関する実験を行っています。

昨年2月には、市町村や経済団体などによる「とかち航空宇宙産業基地誘致期成会」が発足されたほか、大樹町のロケット開発会社がエンジンの燃焼実験に成功するなど、新たな動きも見られます。今後もオール十勝で、航空宇宙産業基地の形成を目指して取り組んでいきます。



大樹町宇宙交流センターSORA

▶商工労働観光課 ☎(0155)26-9047

ミズナラの森から生まれた樽で  
厚岸ウイスキーの熟成を目指す

堅展実業(株)厚岸蒸溜所／厚岸町

# ほっかいどう 未来への元気遺産！

北海道を元気にする、  
人・もの・アイデアを紹介します。

森編

北海道を代表する広葉樹のミズナラは、ウイスキー熟成樽の樽材としても評価が高く、この樽で長期熟成されたウイスキーは、白檀のような独特の香りが生まれるといわれています。面積の半分以上が森林に覆われた厚岸町には、樽造りに適したミズナラが自生しています。

東京の堅展実業は、スモーキーな風味に欠かせないピート(泥炭)が豊富なことなどウイスキーの本場スコットランドに似た風土を持つ厚岸町に着目し、昨年11月、ウイスキー蒸溜所を開業しました。さらに、付加価値の高いウイスキー造りを目指して、地元産ミズナラを使って、熟成樽造りも進めています。

樽材となる厚岸産のミズナラ

町内の道有林には樹齢200年を超すミズナラがあり、これを入手して熟成樽造りを始めています。

現在は大麦も熟成樽も海外からの輸入が中心ですが、地元産大麦の栽培が軌道に乗れば、オール厚岸産のウイスキーを造ることが可能になります。

牡蠣やチーズ、エゾシカなど、地元の食とよく合うウイスキーを造り、厚岸を訪れた方々に楽しんでいただきたいですね。※現在、一般の方を対象とした見学は実施していません。

▶お問い合わせはフェイスブックから 厚岸蒸溜所 Facebook 検索

地元の牡蠣やチーズに合う  
ウイスキーを造りたい。



堅展実業(株)厚岸蒸溜所  
所長 立崎 勝幸さん

寒冷な気候で育つアカエゾマツは、年輪の幅が狭く緻密なため反りやねじれが少なく、楽器づくりに適した木材です。中でも遠軽町丸瀬布産の天然木は、かつて国産グランドピアノの響板の素材として高い評価を得ていました。しかし、住宅用建材などとして伐採されたため、天然木は減少し、現在は輸入材に頼らざるを得ない状況です。

1950(昭和25)年からピアノの部材加工を手掛けている北見木材(株)は、昨年、オホーツク総合振興局および遠軽町と協定を結び、道有林や町有林に「ピアノの森」を設け、50年先を見据えた付加価値の高い楽器用のアカエゾマツを保全する取り組みを始めました。



ピアノの響板部分

最高評価を得られる  
メイドイン北海道をつくりたい。



北見木材(株)  
代表取締役社長  
佐藤 正則さん

数年前、町内の植林木で響板を試作したところ、家庭用中級モデルの音質と評価されました。今後「ピアノの森」のアカエゾマツが順調に育てば、遠軽町から最高級ピアノが生まれる可能性もあります。

響板はピアノの品質を決める重要な部分。熟練した職人が板の木目や色合いを見ながら、一枚ずつ仕上げるため、完成まで2年かかることがあります。いつの日か、この森から生まれたピアノの音をみんなにぜひ聴いてほしいですね。

▶お問い合わせ 北見木材(株) ☎(0158)47-2336

北海道  
150年

なるほど！知るほど！物語

北海道ならではの食の由来や知られざる歴史を紹介します。

## 五稜星マークのビールは開拓使が造った本場の味

北海道で初めてビールが造られたのは、北海道開拓使が設置された明治初期にさかのぼります。当時、まだ産業が芽生えていない北海道の経済を潤そうと、開拓使はさまざまな官営工場を設立しました。

そのひとつ「開拓使麦酒醸造所」は、1876(明治9)年に開業し、日本人で初めて本場ドイツで修業した中川清兵衛が醸造を担当。翌年夏には、道産ビール第1号が五稜星(北極星)の描かれた開拓使旗を立てた船で、東京へと運ばれています。

その後、開拓使麦酒醸造所は民間に払い下げられ、開拓使の誇り高い五稜星マークも引き継がれました。五稜星はこのほかに、道庁本庁舎として使われた赤れんが庁舎や札幌時計台などにも掲げられており、当時の開拓使の情熱を感じることができます。なお、この歴史は、サッポロビール博物館でも紹介しています。

●サッポロビール博物館 札幌市東区北7条東9丁目  
施設についてのお問い合わせ ☎(011)748-1876

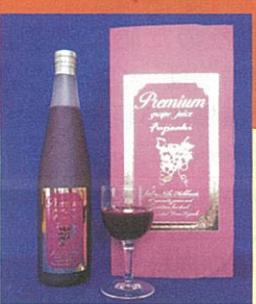


写真上: 1877(明治10)年の  
冷製「札幌ビール」  
写真下: 開業当時の  
開拓使麦酒醸造所

## 当てよう！道產品

当選で30名様

「北のハイグレード食品S 2017」に選定された、藤崎果樹園「プレミアム葡萄ジュース」キャンベルスアリー(500ml、1本)をプレゼント！



### 次のアンケートに答えて道產品を当てよう！

8月号の中で最も興味を持ったのは、どの記事ですか？

- ①特集(備えよう！万一のためにできること)
- ②お知らせ! 赤れんが
- ③注目! 地域から
- ④未来への元気遺産!
- ⑤なるほど！知るほど！物語

●当選の発表は発送をもってかえさせていただきます。

●応募方法: アンケートの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本紙への意見・感想を記入の上、ハガキ、パソコンまたは携帯サイトでご応募ください。

●応募期限: 8月28日(月)必着 応募いただいた方の個人情報は、当プレゼントの発送以外には使用いたしません。

●応募先 ハガキ 〒060-8588(住所不要)

北海道広報広聴課「当てよう！道產品」係

パソコン 広報紙ほか

検索

●掲載記事の関連ページ、広報紙アンケート結果、広報紙のパックナンバーなどの閲覧も上記からアクセスできます。※6月号のプレゼントには、4,647件の応募をいただきました。

QRコード

北海道の人口	総人口	男	女
平成29年3月末	5,348,102人	2,524,810人	2,823,292人
前年同月比	29,680減	14,567減	15,113減

※人口は年4回公表される統計資料に基づき直近のデータを掲載しています。

10月号は9月20日(水)に  
配布開始の予定です。

8月19日(土)午前10時20分からHTB北海道テレビで広報番組  
「情報カフェ 赤れんが」を放送。防災をテーマにお届けします。

広告

# 続ける理由がありすぎる。

- ✓ 乳酸菌 シロタ株が400億個  
※1本80ml当たり
- ✓ 生きて腸にとどく
- ✓ 良い菌を増やす
- ✓ 悪い菌を減らす
- ✓ 腸内環境を改善する
- ✓ おなかの調子を整える
- ✓ 特定保健用食品



人も 地球も 健康に

Yakult

ヤクルト400に比べ  
甘さひかえめ  
カロリー30%カット



ヤクルト400

[許可表示] 生きたまま腸内に到達する乳酸菌シロタ株(L. casei YIT 9029)の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。

○1日当たりの摂取目安量: 1本 ○食生活は、主食、主菜、副菜を中心に、食事のバランスを。ヤクルト400/ヤクルト400LTはヤクルトレディがお届けしています。

ヤクルトお客様相談センター イイ ヤクルト

0120-11-8960 シロタ株 検索

(受付時間 9:00~17:30 土・日・祝日・年末年始を除く)

※この広告は、広告主の責任において北海道が掲載しているものです。