

映像	内容
タイトル VTR	オープニングタイトル
スタジオ 2S T 麒麟 田村裕 T 藤井未莉佳	<p>田村： お元気ですか！市民のみなさん。麒麟の田村裕です。</p> <p>藤井： さて、この番組の新春号では、後藤市長をスタジオのゲストにお招きしましたが、</p> <p>田村： 来ましたねえ、しゃべってましたねえ。</p> <p>藤井： 今日も素敵なゲストをお招きしております。</p> <p>田村： いつもと配置が違いますもんね。</p> <p>藤井： 早速呼びましょう。吹田出身のアーティスト「シルシルさん」です。 どうぞ～、ようこそ～。</p> <p>シルシル： お邪魔します。 よろしくお願ひします。</p> <p>田村： どういう方なんですか？</p> <p>藤井： プロフィールを簡単にご紹介しましょう。 女性の心の世界を表現するアーティスト、silcilさんは1981年吹田市生まれ。 「色気」＝「生氣」という考え方を基軸に、一瞬に宿る魅力や形を描いています。 女性の顔を描いた平面作品を中心に、ライブアート等「感じる」表現を 続けてらっしゃいます。 いろんな賞も受賞されているんです。 こちらは、LIVE ART BATTLE 日本チャンピオン。 この大会で日本チャンピオンになったんですね。</p> <p>シルシル： そうですね～。</p>

藤井：

海外でも活躍されているんですよね～。

シルシル：

そうですね、いろいろ方々行ってますね。

藤井：

どんな国でパフォーマンスされているんですか？

シルシル：

パフォーマンスは上海とニューヨーク、イタリア、台湾ですね。

田村：

すげえ～！

藤井：

すごい方が吹田市出身で今日も来てくださって、実は・・・？

シルシル：

小中高と田村さんと同じ。

田村：

うそやん！ 小中高一緒？ ずっと一緒やん。おいくつですか？

シルシル：

(19) 81年生まれなんで、2こ下です。

田村：

じゃあ、(通ってる時期が) かぶってますやん。

当時の俺を知ってるってこと？ でも覚えてないですよ。

シルシル：

高校の時なんですけど、絵をかいてる人ってそっと世の中のキラキラを見ている感じなんですけど、キラキラした中に(田村さんが)いましたね。

田村：

あ、ほんまですか～。

藤井：

田村さんがイケてるグループだった？

シルシル：  
そうですね。

田村：  
グループはね。  
小中は全く覚えてないですか？

シルシル：  
小学校の時は、遊ぶところがまきまき公園やったんで、  
高学年の時にちらっと噂が立ったりとかはしましたけど。

藤井：  
「イケてる人いるよ～」みたいな噂ですか？

シルシル：  
その時はそっちじゃないほうの噂が・・・  
人が（公園に）住んでるらしいよって。

藤井：  
そういった意味でも有名だったんですね～。

田村：  
中学の時はね。  
でも中学の時も生徒会の何かやってたし、高校は生徒会長やってますからね。  
一軍ですよ。藤井さんとはちやいますよ。

藤井：  
確かに私、全然イケてなかったの。

田村：  
そうでしょ、どうせ。

藤井：  
「どうせ」？ イケてる要素を探したいんですけど見当たらないので  
世界で活躍されるアーティストの方と、イケてた田村さんと一緒に・・・

田村：  
ほんま腹立つわ～。でもそんな方が同じ小中高でいらっしやるって  
知らなかったんで。

シルシル：  
ありがとうございます。

藤井：  
せっかく、今キラキラ輝いてらっしゃるシルシルさんにお越しいただきましたので、今日は特別にライブでパフォーマンスを見せていただこうと思います。  
ライブペインティングっていうんですかね？

田村：  
ライブペインティング？  
実際、生で描くということですよね？

シルシル：  
はい、この場所で描かせていただこうと。

藤井：  
スタジオに特設アトリエを用意しましたので、そちらのほうで準備をお願いします。

田村：  
生で描くってのがすごいよね～。

藤井：  
今回はテーマを私たちの希望を聞いてくださるということなんですが、どうしましょうか？

田村：  
おお～、ライブならではですねえ。  
ん～、食物連鎖とか。

藤井：  
そういった企画もありましたが、ちょっと・・・  
そんなに見たいですか？ライオンが何か食べてる様子とか。

田村：  
やっぱ「吹田」にしましょうよ。

藤井：  
テーマ「吹田」！ そうですね。  
吹田って結構いろんなイメージがありますが。

田村：

水の都みたいなイメージがあるので、ちょっと水のイメージを入れてほしいなと

藤井：

その辺も、シルシルさんに伝えてみましようか。

準備が整ったようですね。

では、アトリエを覗いてみましよう。シルシルさん？

シルシル：

こんにちは。シルシルです。

田村：

いや、ほんますぐそこやで。だって、ほら。

藤井：

秘密秘密！

アトリエという設定でさせていただいてますので。

テーマ決まりました。

では田村さんの方からテーマを発表お願いします。

田村：

テーマは「吹田」で行きましよう。

水のきれいな街というところを何かやってほしいなと思います。

藤井：

そうですね。水のきれいな街。

シルシル：

水のイメージですね。大丈夫です。いけると思います。

田村：

楽しみやなこれは～。

藤井：

それでは、さっそく、お願いします！

田村：

もうライブペインティングやからね。

おお～、すげえすげえ。

藤井：

これ、水ですかね。すごく筆使いが柔らかいですね。

田村：

なんか、すごいですね～。

藤井：

こんな一瞬でどんどん進んでいくの、楽しい。

また後で覗きに來ますので、よろしくお願ひします。

ということで、番組を進めてまいりましょう。

いきなりですが、田村さん。

スポーツマンのイメージがありますが、子供の頃って運動とか結構してましたか？

田村：

そうですね～。運動好きでしたね。

藤井：

ちっちゃい時から？

田村：

はい。

藤井：

最近の子供たちは、社会環境や生活のスタイルが変わったことによって変化が起きているんだそうです。なので今回の特集は

「ココロとカラダ、ここから元気に。ココカラ Suitable キッズ」と題してお届けします。

VTR

伊藤：突然ですが、皆さんは子供の時、どんな遊びをしていましたか？

おばあさん：

小さな手毬をついていました。その程度ですけど。

おじさん：

ビー玉。

お母さん：

公園で鬼ゴっことかですかね～。

サラリーマン：

やっぱり公園でサッカーとか野球とかですかね。

大学生：

山登ったり爬虫類捕まえたりしていました。

伊藤：

他に学校の友達とかと一緒に遊んでたのはどんな遊びですか？

大学生：

ゲームとかですかね～。

伊藤：

もうゲームになるんだ。

大学生：

はい。

伊藤：

今どんな遊びをしていますか？

子供：

遊び？スイッチ（ゲーム）。

伊藤：

スイッチ??ゲームしてんねや？

子供：

インターネットのローカル?とかでやってます。

伊藤：  
インターネットのゲームとかをしてるんだ。

(ナレーション)

近年、社会環境や生活様式の変化に伴い子どもを取り巻く「時間・空間・仲間」といった3つの「間」が減少しています。ベビーカーや車の普及で歩く量が減少したり、放課後のグラウンドで自由に遊べなかったり、室内でのゲーム遊びが主流になっていたり、様々な事情で体を動かす機会が減っています。そのため子供たちは、本来幼児期に必要な活動量と経験するはずの動きを経験することなく大きくなってしまい、その結果「ココロ」と「カラダ」の発達に影響を及ぼしかねないことが懸念されています。こんな状況、変えることはできないのでしょうか！？

タイトル「ココロとカラダ、<sup>ココ</sup>吹田から元気に！<sup>スイタフル</sup>ココカラsuitableキッズ」

伊藤：  
どうも！爽やか伊藤さとりです。  
いや～僕たちが子供の時って、遅くなるまでこうやってキャッチボールやってましたよね～。  
でも今の子供たちは、体を動かす機会が少なくなっているんですよね～最近の子供たちは運動嫌いなんではなかね～？？

岡田：  
そんなことはありません！

伊藤：  
あなたは！！

岡田：  
私は子供たちの心と体の健やかな育ちを応援する！  
「ココカラ<sup>スイタフル</sup>suitableキッズ」の岡田です！

(ナレーション)

そう、この人こそが現代っ子たちのやる気を発掘する吹田の救世主、岡田隆男さんなのです。



伊藤：

岡田さん、子供たちが体を動かしたりとか遊んだりする時の、体の動かし方の様子が気になっているってことなんですが、実際にどんなことなんでしょうか？

岡田：

私が巡回していた保育施設では給食の時同じ姿勢が保てず、どこかにすぐにもたれてしまったり、何でもないとこで転んで、しかも手をつくことができずに怪我をしてしまったり、また集中して話を聞けないということがよく起こっていました。

伊藤：

僕、実際に子供達にテニスを教える機会が多いんですけど、今の子供たちってワンバウンドのボールが素手で取れなかったり、ボールに向かってまっすぐ走ることができないことが多いんですよ、これはバランスが悪いんですか？

岡田：

そうです。就学前の子供たちにとっては習得するということだけを目的にするのではなくて、色々な動きを経験させてあげることが大事なんです。それを私たち大人が子供の「やりたい」を引き出すアプローチによって子供達のやる気にスイッチを押してあげることができるといいですよ。

伊藤：

それがこのやる気スイッチなんですね。

岡田：そうです。

### (ナレーション)

2014年4月、子供の心と身体が健やかに育つきっかけになるよう、市のスポーツ推進室と公立の保育所、幼稚園が連携して取り組む「運動あそびプログラム推進事業」がスタートしました。遊びの中に体幹の力をつける動きを取り入れたり、やる気につながる言葉かけによって自発的な活動量を増やそうと、まずは現場の大人たちにアプローチし、実践してきました。そしてこの取り組みに賛同した市内の千里金蘭大学、さらにガンバ大阪との協力体制が整い、2018年6月、産学官の連携を締結。この新しくパワーアップした取り組みこそが「ココカラ suitable キッズ」です！

伊藤：  
なるほど～。千里金蘭大学やガンバ大阪の方々も  
少し危機感を感じていたということですね。

岡田：  
そうなんですよ。  
体を動かすことが好きな子とそうじゃない子の二極化や、  
運動が得意な子でも（何か）一つだけというようなこと起こっているんですね。  
そう言ったところに大人たちがどのようにアプローチしていいか  
よくわからないということが増えてきているんですよ。

伊藤：  
ということは、大人の方たちのスイッチを  
まずオンにしなければならないということなんですね。

岡田：  
そうですね。セミナーに参加してくれた先生たちからは、  
明日からすぐ実践してみますという声をもらっています。

伊藤：  
そうなんですか。  
じゃあ、子供たちのやる気スイッチをONにするには、どうすればいいでしょう  
か？

岡田：はい、それは後半で！！

映像	内容
スタジオ	<p>藤井： 田村さんとか、ご自分のお子さんとか見てて、どうですか？</p> <p>田村： バスケさせたいから、ドリブルさせようとしても難しいからできなくて、簡単な「横に一步動きましょう」とか、二歩分動きましょうとか。やらせてほめて、体動かすのが楽しいようにはしています。</p> <p>藤井： 最近の子供たちって、蛇口とかもひねらなくても自動で水が出てきたりするじゃないですか。</p> <p>田村： まじ、そうか！</p> <p>藤井： デパートとかは、手を出しただけで出てきたり、ドアも自動ドアだからドアノブを回すこともしなくなって、細かい手首の動きとか、そういうのがちょっとずつ減ってきているみたいですよ。</p> <p>田村： へえ～！ ほんまや言われたら。</p> <p>藤井： だから、やる気をスイッチ ON にしてもらって大人がしてあげることが大切ということなんです。</p> <p>田村： なるほど、ええこと言うやん～。</p> <p>藤井： それでは後半 VTR 見てみましょう。</p>

スタジオ

伊藤：

では、子供達のスイッチをONさせる運動というのはどんなものがあるんですか？

岡田：

はい、実は難しいとされる運動もひとつひとつ分解することで、単純にすることができるんです。

例えば縄跳びで見ますと、回す、跳ぶ、タイミングを合わせる、これをひとつひとつバラバラにすることで

楽しみながら体遊びを通してスイッチを入れてあげることができるんです。

じゃあ、今から日常生活の中でも取り入れられるものをいくつか紹介してみましよう。

伊藤：

はい。

### (ナレーション)

ココカラ suitable キッズ、まずは大きく腕を動かす運動から！

毎朝の登園の時間、お家を出る直前に

ドアの前に立って子供達とハイタッチしてみましよう！！

伊藤：

じゃあいってらっしゃい、手を大きくパチンと鳴らしてくれ～

子供：いってきまーす

伊藤：

オッケーオッケーいってらっしゃい！

岡田解説：

手と手を合わせるハイタッチではボールを投げるときの肩を回すという動作を身につけることができます。

まずは子供の頭より少し上に手を出してあげましよう。

慣れてくると大きな掌で「大きな音が鳴るかな～？」という風に声をかけてあげましよう。

「これでボールを投げる動きにスイッチON！！」

### (ナレーション)

次は体の芯になる体幹の力をつける動きです

(ナレーション)

いただきまーすの前に、背中にちょっと手を添えて  
「背中ぴーん」って言ってあげましょう。

伊藤：

じゃあご飯食べようか？

背中ピンして！ピンして！ おおいしいですね～！！

ピンして！おおそうですね～（お腹が）硬いねかっこいいね！

岡田解説：

背中がまっすぐに伸びているときには、

姿勢を保つために必要なお腹周りの力をつけることができます。

実際に長い時間ではなく、短い時間の「いただきます」のところから始めてみましょう。

(ナレーション)

これなら短い時間ですぐにできちゃいますよね～。

岡田：

「これで体を支える体幹の力にスイッチON！！」

(ナレーション)

次はリラックスタイムにできる腕の運動。クマ歩きです

伊藤：

くまさん歩きできるかな～??

スタート！！お願いしま～す。

おっ！おっ！うまい！上手！！ おはようございます。

子供： おはよう。

岡田解説：

クマ歩きでは転んだときに手をついて自分の体を守る力や

跳び箱を跳ぶときに手をつくということを身につけることができます。

この遊びでは大人が全く力を使わずにどこでもできるので、ぜひ試してみましよう。

(ナレーション) 03:04～(9秒)

顔を通りかかるとき、「こんにちは」って言って挨拶すると、

子供たちも大喜び！親子コミュニケーションも取れちゃう楽しい運動ですよ～！

岡田：

「これで跳び箱に手をつくような体を支える動きにスイッチON！！」

(ナレーション)

次は忍者になって足の運動！

(ナレーション)

寝ている人を起こさないように、そーっと爪先立ちの忍者歩きで  
ゆっくりと隣の部屋まで移動しましょう。

その時に忍者のポーズもお忘れなく！

岡田解説：

この忍者歩きではつま先歩きをすることによって、  
いまの子供達が歩く量が減ったことによって  
できにくくなっている土踏まずを作ることに繋がっています。  
またゆっくりと歩く事によって、自分の体を思った通りに動かす力  
をつけることもできるんです。

おうちでする時には、もしかすると小さなお友達が寝ているから  
見つからないように、起こさないようにあっちまでいけるかな??

というような声かけをしながら楽しく取り入れてみましょう。

「これでバランスを取る動きやかけっこの動きにスイッチON!!」

(ナレーション)

最後は逆さ感覚を身につける運動です

(ナレーション)

二人で背中合わせになって、足を大きく広げてその間をのぞいてみましょう。  
お互いの顔が見えたら「おーい！」と手を振ってみましょう。

岡田解説：

トンネル覗きでは、普段と違って逆さまに見える場面を  
作る事によって、鉄棒やマット運動などの縦の回転の動きを  
経験することができるんです。実際にやってあげるときは、  
トンネルの中から手を振る事によって子供の興味をひいてあげましょう。

(ナレーション) 05:11～(5秒)

兄弟やお友達と一緒にやっても楽しいよね～

岡田：

「これでマットでの前まわりや逆上がりの動きにスイッチON!!」

伊藤：

いや～岡田さん、これは本当に簡単にできますし、  
そして親子のコミュニケーションもとれていいですね。

岡田：

そうなんです。子供たちが練習させられていると感じずに、楽しく体を動かすことが大事なんです。

伊藤：

岡田さん、これからはどんな活動をしていきたいですか？

岡田：

ココカラ suitable キッズに賛同してくれる人を増やして、子供たちの笑顔を増やしていきます。

伊藤：

いいですね～子供たちの笑顔をいっぱい増やして、やる気スイッチをどんどんどんどん押して行ってください。僕もなんだかやる気スイッチが出ました！

映像	内容
スタジオ	<p>藤井： ゲーム感覚っていうのが、大事なんですよね～。</p> <p>田村： 楽しんでできる、やらされてる感が無いのが良いですよ。</p> <p>藤井： 子供たちも楽しそうにやるってことが大事なんでしょうね。 ということで、田村さんにも楽しんでやっていただきたいんですけども このボールを上に向けて落ちてくるまでに、足で拍手するみたいな感じで 足でキャッチしてください。</p> <p>田村： 足でキャッチ？ いきます！ セーの！ …全然無理や！</p> <p>藤井： 惜しかったね～。</p> <p>田村： 腹立つ言い方！</p> <p>藤井： 実はこれ、田村さんだから難しくしたんですよ。 本当は子供たちは、ボールをあげて手で3回拍手。</p> <p>田村 それはバスケでもよくやります。</p> <p>藤井： それだと簡単すぎるんじゃないかなと思って。</p> <p>田村： これね、足無理っすよ。この高さで。絶対むりや。</p> <p>藤井： この動きは脳から遠い足先でボールをつかむことによって 動いてるものと体との距離感をつかむ動きなんだそうです。 こうしたボールを使う動きはガンバ大阪との連携の成果ということなんですが 田村さんにも挑戦していただいたので、</p>



ここブルサポーターの第一号に認定してくださるということなんで。

田村：

マジっすか、 やったあ！

藤井：

これから「ここからスイタブルキッズ」略して「ここブル」を  
広める活動サポーターの第一号として、市から任命されましたので  
よろしくお願いします。

田村：

わかりました、よろしくお願いします。

藤井：

以上、「ココロとカラダ、ここから元気に。ココカラ Suitable キッズ」  
お届けしました。

VTR\_ワンポイント手話

VTR\_ライブペインティング

映像	内容
スタジオ	<p>田村： シルシルさん、ライブペインティングをしていただけてますけども 今どんな状態でしょうか？</p> <p>シルシル： 今こんな感じで～す。</p> <p>田村・藤井： おお～！！ う～わ、すげえ！</p> <p>藤井： こんな短時間で！ もう完成じゃないですか？</p> <p>田村： 完成ではないの？</p> <p>シルシル： まだ、完成ではないです。 これから動かしていきながら作っていかうかなと思っています。</p> <p>藤井： 緑と水と、</p> <p>シルシル： あと、街と人ですね。 人がどんどん吹田に集まってくるようなイメージを出しています。</p> <p>藤井： 意味合いも凄い。</p> <p>田村： ちゃんと水の感じもあるし、</p> <p>藤井： 太陽の塔じゃないですか？ 奥に見えてるの。 観覧車と。</p> <p>田村： あえてこんな感じでぼかして描いてるのが良いですね。 すげえ！</p> <p>藤井： でもこれが、これから完成に近づいていくんですね。</p>

田村：

まだもうちょっと描く？

藤井：

あ、ウインクした！

すごい、さっきまで開いてたのに。

田村：

すげえ！ 生きてるやん！ ライブすぎるやろ！

いやあ、これはすげえわ！

藤井：

これって会話しながら「こうしよう」みたいな感じですか？

シルシル：

もう変えていきます。その場の空気とかイメージで

どんどん絵を変えていくっていうのが、ライブペイントの楽しみですね。

藤井：

今、ウインクさせたのは、会話の中とかも？

シルシル：

この中の一人の女の子を描いてたつもりだったんですけど、

その女の子が風を感じて、目を閉じるとか素敵かなと思って。

藤井：

うわあ、すごい！

田村：

これ、いろんな人に生で見てほしいわ。

藤井：

ちょっと思わず息を止めて見入ってしまいますけどねえ…

田村：

喋るの忘れてしまいますね。 え？次行くの？

藤井：

画面が切り替わってしまったので、後程のお楽しみということで

ここからは、吹田のトピックスに参りましょう。

像	内容
<p>VTR</p>	<p><u>ナレーション</u>                      1月4日、アサヒビール吹田工場ゲストハウスで「新年懇談会」が開かれました。</p> <p>これは市と市議会が、市内の企業や市に関わりのある団体の代表者などを招き、新年のあいさつを行うとともに、交流を深めてもらおうと、毎年行っているものでおよそ600人が会場を訪れました。</p> <p>はじめに後藤市長が「暮らしやすい街と言われる吹田を更に輝かせるために、行政、議会、市民の皆様、産業界が手を組んで、更なる高みに導きたい」と新年の抱負を述べると、                      続いて川本市議会議長が「これまで培ってきた高い政策的知見をもって、吹田の将来を見据えながら慎重に議論を重ね、市民の皆様の信託に応えるべく的確な判断を行っていく」と述べました。</p> <p>そして元吹田市議会議員などで組織される団体「悠山会（ゆうざんかい）」の松本洋一郎さんの音頭で乾杯が行われ、                      参加者はそれぞれ交流を深めていました。</p> <p><u>ナレーション</u>                      1月6日、高浜橋西側の神崎川河川敷で「消防出初式」が行われました。消防関係者およそ1200人が参加し、防災の決意を新たにしました。</p> <p>出初式では後藤市長らの挨拶のあと、市内の幼稚園に結成されている幼年消防クラブの園児たちが、消防車と綱引き勝負をおこない、その後「誓いのことば」を元気よく宣誓しました。</p> <p>そして消防職員が約3メートルの高い塀を突破する救助訓練や、はしご訓練などを披露しました。ちなみにはしごの最上段は、地上から8メートルくらいあるそうですよ。</p> <p>最後は消防車などから神崎川に向かって一斉放水がおこなわれ、綺麗な水のアーチに見学者からは大きな歓声が上がっていました。                      以上、吹田のトピックスでした。</p>

スタジオ

田村：

さあ、というわけで、シルシルさんの作品が完成しました。  
ありがとうございます。

シルシル：

こちらこそ、楽しかったです。

田村：

どうですか？描いてて。

シルシル：

スタジオって集中できないかなって思ってたんですけど、  
結構集中して描けました。

田村：

あ、そうですか！ よかった～。  
邪魔したら悪いなとか思いながら、話しかけていいんかなって思いながら…

藤井：

どんどん出来上がっていく様子を見せていただいて、  
出来上がった作品がこちら！

田村：

すごいね、これは～。  
いや～、なんででしょうかこれは。完成度の高さも凄いいし、  
文明と自然の調和も凄いいし。

藤井：

で、さっきウインクだったのが、両眼を閉じて自然を感じてるという。

田村：

すごいセクシーな感じに仕上がりましたね。  
少女のような可愛さがあったのが、急に大人の女性になった感じが。  
ライブペインティングで描いてる間に成長した感じがね凄かったんですけど  
しかもですよ。 見てくださいよ、下にひまわりかと思いきや。

藤井：

これまさか、食物連鎖？

田村：

入れてくれてますやん。おれへんかったのに。途中で見たとき。

藤井：

ライオンが何か食べてるってのが、反映されたんですね。  
すごい嬉しい。 私たち一緒に作ったっていう。

シルシル：

オーディエンスから力をいただいて作っていくのが、  
ライブペインティングの醍醐味なので。

田村：

ほんで、放送には乗ってないですけど、  
途中で俺が「メロード吹田」を描いてくれてボケで言ったんですよ。  
ほんだらほんまに描いてくれたんですよ。  
僕らが住んでた時に出来たんで印象が強いんですけど、  
ちゃんとヘリポートもあるんですよ。

藤井：

いろんなリクエストに答えてくださったんですね。  
改めて、どんな思いを込めて描かれたんですか？

シルシル：

もともと、自然だったところが切り開かれて吹田という街になっていくという  
ストーリーから始まっていて、その街がどんどん完成されて行って  
たくさんの方が吹田に集まって来てくれるイメージですね。  
その中の一人の表情をピックアップしてここに描いたっていうような  
感じですね。

藤井：

市民のみなさん代表の女性ということでもあるんですね。  
奥が深い。

田村：

すごいセンスしてるなあ。髪の毛緑でいく？  
自然をここに入れれる？ すごいわほんま。

藤井：

改めて吹田にこんな方がいたんだっていう感動を感じる事が出来ました。

田村：

今後この活動を追いたいですよね。  
どういう活動をしてて、個展も行ってみたいし。

藤井：

ホームページなんかでもね。

シルシル：

いろんなことを発表しておりますので。

田村：

今後も一緒に吹田をね、盛り上げていってください。

シルシル：

よろしく願います。 ありがとうございます。

田村：

またゲストに来てくださいね。ありがとうございました。

というわけで、今回は以上でございます。ありがとうございました。