

## 4月スタート 秋葉区の取り組み

秋葉区の魅力である「里山・歴史・食・花・川・鉄道」を生かした取り組みや、区民との協働により、まちなかの活性化を目指します。また、子育て支援など福祉の充実も図り、誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めます。

**問い合わせ** 地域総務課 管理財務グループ(☎25-5480)

### 特色ある区づくりを推進

#### 楽しく元気なまちなかとやさしさのあるまち

##### ◆アキハで子育てサポート 430万円 新規

より身近な子育て支援を充実させることにより、子育ての不安感や負担感を軽減します。



##### ◆地域ぐるみでフレイル予防 108.4万円 新規

フレイルを予防し、健康寿命の延伸を図るため、地域で住民が支え合いながら予防活動を維持できるよう支援します。

##### ◆「つながる」「つなげる」障がい者支援 65万円 新規

発達に支援が必要な子どもに対して、支援する各機関が必要な情報を共有する仕組みを作ります。また、保護者向けの講座を開催し、悩みや心配事を共有できる仲間づくりを推進します。

#### 生み出し活かすまち

##### ◆社会起業家プラットフォーム運営&地域人財発掘・養成 84万円 新規

起業家の養成講座や、シェアオフィス・コワーキングスペースの開設を通して、事業・起業に意欲的な市民が活動する場をまちなかに作ることに、持続的なまちづくりを担う人財を創出します。

#### 歴史と個性を活かすまち

##### ◆アキハスムプロジェクトvol.2 270.7万円 新規

区の特長・魅力のブランド化によるシビックプライド醸成、市民活動に取り組む新たな人財の発掘・育成・活用、移住・定住のための仕組みづくりなどに取り組み、地域主体によるまちづくりを推進します。



##### ◆吉田千秋NEXT100(センチュリー) 100万円 拡充

没後100年を迎えた吉田千秋の生き様と彼を育んだ地域の個性を広くアピールし、次の100年へつなげていきます。



##### ◆Akihaの宝 子ども発見・体感・体験サポート 180万円

秋葉区の宝を地域と連携して子どもの学びに活用し、ふるさとへの愛着や誇りを育むことで秋葉区の未来を担う子どもたちを育成します。

##### ◆Akihaレール浪漫(renketsu) 203.2万円

「鉄道のまち」への愛着と誇りを育みながら、まちなか活性化や交流人口の増加を目指します。



#### うるおいとやすらぎのあるまち

##### ◆里山ビジターセンター発信力強化 125.3万円

ボランティアガイドを配置し、里山の魅力や情報の発信を強化します。

##### ◆優歩道きれいにしてみ隊 250万円

新津川・能代川沿いや秋葉公園の遊歩道の環境保全に区民と協働で取り組み、健康づくりや学びの場として活用できるよう魅力向上を図ります。

#### 花のまち・食のまち・育てるまち

##### ◆花が迎えるまちづくり 184.8万円 新規

R403号フラワーロードを季節の花・宿根草で彩り、緑を大切に育てる心を育むとともに、「花のまち秋葉区」のイメージをアピールします。

##### ◆Akiha花一番PR 367万円 新規

まちなかを花で装飾したり、旅行者への花の配布を通して交流人口の増加を図ります。

##### ◆Akiha稲架木LOVER'Sプロジェクトの推進 70万円 新規

満願寺稲架木並木を活用した昔ながらの米づくりを体験することで、農業や食への関心を高め、農業者を応援したくなるきっかけを作り、地域農業の活性化を図ります。



### 区の魅力を生かして

##### ◆Akihaもち麦プロジェクトの推進 120万円 新規

機能性に注目が集まる「もち麦」を核に、農業、福祉、健康づくりの各分野で様々な取り組みを展開し、秋葉区における課題の解決と魅力の向上を図ります。



##### ◆区民主動de秋葉公園魅力up 600万円 新規

交流人口拡大や移住・定住の促進を図るため、区民主動で秋葉公園利用の活性化に向けた基本構想を策定します。



##### ◆里山未来の創造 276.8万円

区の魅力の一つである里山を生かしたまちづくりを目的に、区民と協働で策定した里山利活用の具体的行動計画に基づき、里山の魅力発信やにぎわい創出、次世代につながる環境教育を行います。

##### ◆障がい者チャレンジ支援 82万円

福祉施設に通所する障がい者に職場実習・体験の場を提供し、就労、自立に向けたサポートを行い、能力向上と生きがいのある生活を送る支援を行います。

##### ◆あきはサポートネット 58.4万円

秋葉区認知症キャラバンメイト連絡会を中心に、事業所や地域の機関などとのネットワークづくりに取り組みます。また、認知症フォーラムの開催や認知症カフェの開催支援に取り組みます。



秋葉区長 夏目久義

区民の皆さまの笑顔の花がたくさん咲きそろういます。どうぞよろしくお願いたします。

秋葉区長 夏目久義

我が国は人口減少時代に突入し、持続可能で多様な地域社会のあり方が試されています。秋葉区の区ビジョン「まちづくり計画」で示す区の将来像「花と緑に囲まれた笑顔咲きそろうにぎわいのあるまち」と、五つの「区の目指す姿」は、その重要な指標となります。

家族が安心して暮らせること。子どもたちが健やかに育つこと。個性あふれる環境で心豊かな経験を重ねること。たとえ時間は要しても、地域に対する愛着と誇りが深く心に刻まれ、未来の秋葉区を支えていく大きな力になってくれるはずで、産学官連携やアキハスムプロジェクトなど、各種事業の成果をさらに磨き、より魅力的なものとして発信していきたいと考えています。

皆さまはじめまして。4月から新たに秋葉区長に着任いたしました。豊かな自然と歴史をもつ秋葉区での勤務に、身が引き締まると同時に、このまちの数々の魅力を前にして心沸き立つ思いです。地域の取り組みをよく勉強し、多くの方とお会いして意見交換を重ね、より特色あるまちづくりを推進したいと思っています。

笑顔咲きそろう秋葉区へ

区長就任にあたって



# 健康・福祉

## ガイド

### 妊娠・出産・子育て

健康福祉課健康増進係 ☎25-5685

### 安産教室 ※要申し込み

**時間** 1回目 午後1時半～3時45分  
2回目 午後6時半～8時45分  
(受付は開始15分前から)

**会場** 新津健康センター1階 母子保健室

**定員** 18組

対象	1回目	2回目
8月～9月出産予定の人	4/25(木)	5/16(木)
10月～11月出産予定の人	6/27(木)	7/25(木)

※3月3日号に掲載した「8月～9月出産予定の人」対象の2回目の日程が誤っていました。正しくは5/16(木)です。お詫びして訂正します。

### 400ミリリットル献血にご協力を健康福祉課地域福祉係 ☎25-5665

日程	時間	会場
4/11(木)	午前9時半～11時半	秋葉区役所

### 地域包括ケア推進モデルハウス まちの茶の間「だんだん・嶋岡」

## 火曜日ランチ開始のお知らせ

これまでランチの提供は土曜日のみでしたが、火曜日にもランチの提供を開始しました。子どもから大人まで、どなたでも利用できますので、ぜひお気軽にご利用ください。

**日時** 毎週火・土曜 午前10時～午後3時  
**料金** 中学生以上 300円、小学生以下 100円  
※要別途施設利用料300円

**問い合わせ** 健康福祉課 高齢介護担当 ☎25-5679



### 子育てサロン 小さな森の広場

広いスペースでのびのびと遊んだり、近所のお友達づくりをしませんか。中学校区ごとの会場で開催しています。

**対象** 区内の未就園児と保護者  
※参加無料

**問い合わせ** 育ちの森 ☎21-4152

開催日時や会場などの詳細はホームページをご覧ください→



### にいつ子育て支援センター

## 育ちの森

**開館日** 毎週月曜～金曜、土曜(午前のみ)  
**開館時間** 9:00～12:00、13:00～16:00  
※月曜午前・水曜午前・木曜午後…ベビー(1歳7カ月未満)対象  
※火曜午後のみ3歳11カ月までの入園しているお子さんの利用可

☎21-4152 セミナー受付時間9:00～17:00  
ホームページ <http://www.sodatinomori.server-shared.com/>

### 「育ちの森へようこそベビー」

**日時** 4/8(月)10:20～  
**対象** 初めて「育ちの森」を利用する1歳7カ月未満の子と保護者

### ノーバディズ・パーフェクトセミナー

※4/10(水)～22(月)受付  
**日時** 5/17(金)・23(木)・31(金)、6/6(木)・14(金)・21(金)・28(金) 9:50～11:50 (全7回)  
**対象・定員** 1歳～就学前の子の保護者・10人  
**内容** 安心して話せる雰囲気の中で、子育てのことなど、みんなで話しましょう

### 28年度生まれ限定日

**日時** 4/12(金)午前  
**対象** H28.4.2～H29.4.1生まれ  
※対象の親子、きょうだいの参加可

### 赤ちゃんのへや

**日時** 4/15(月)10:20～  
**対象** ハイハイする前の赤ちゃんとは保護者

### 健康づくり

健康福祉課健康増進係 ☎25-5686

### 半日1回でよくわかる!

健康ミニ教室 ※要申し込み

**日時** 4月17日(水)午前9時半～11時半  
(受付は午前9時15分～9時25分)

**会場** 新津健康センター1階 機能訓練室

**定員** 先着20人

**内容** よくわかる検査値の見方の話、すぐに役立つ食事・運動の話と実践

**持ち物** 健康診断の結果、筆記用具、内履き、飲み物

**申し込み期限** 4月15日(月)  
※にいがた未来ポイント対象事業

### 各種検診案内

健康福祉課健康増進係 ☎25-5686

### 4月の胃がん・肺がん(結核)検診日程 ※申し込み不要

**受付時間** 午前9時～11時

日程	会場
4/15(月)	新津健康センター
4/16(火)	
4/18(木)	秋葉町内会館

※4月16日は肺がん(結核)検診のみ午後も実施(受付時間 午後1時半～2時半)

# お知らせ

回=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員  
円=参加費(記載のないものは無料)  
申=申し込み 問=問い合わせ

### 自転車 無料で貸し出します

**貸出期間** 11月30日(土)までの午前9時～午後8時半  
※毎月第2日曜は休み

**貸出場所** 新津地域交流センター  
※受付で住所、氏名、電話番号を記入してもらいます

圃建設課 まちづくりグループ ☎25-5691

### 大人の卓球スクール

回4月10日～7月3日の毎週水曜(全11回)  
※5月1日・29日は休み

- ①初級クラス…午前9時半から
- ②中級クラス…午前11時15分から
- ③上級クラス…午後1時15分から

※各クラス90分(7月3日は館内大会)

圃秋葉区総合体育館 アリーナ  
内18歳以上の人・各クラス16人  
※応募多数の場合は抽選

円各クラス11,000円(全11回)

**講師** 小松舞子さん  
(全国マスターズランク5位)

**持ち物** 内履き、ラケット、タオル ほか

圃4月9日(火)までに同館 ☎25-2400

### 秋葉区文化会館 施設利用見学会

回4月14日(日)午前10時～午後4時  
圃秋葉区文化会館  
※当日窓口で受付を行いますので直接お越し下さい

内施設見学、利用方法や費用などの相談  
内同館の利用を検討している企業・団体・個人

圃同館 ☎25-3301

### 秋葉区一斉クリーン作戦

家族で参加し、地域の絆を深め、きれいで住みやすい秋葉区にしましょう。

回4月21日(日)午前6時～11時半  
※雨天決行

圃区内 各青少年健全育成会指定会場

**持ち物** 軍手、長靴、汚れてもよい服装

圃秋葉区青少年育成協議会(新津地区公民館内、☎22-9666)

### こどもかけっこ教室

運動会の時期が近づいてきました。走ることが苦手なお子さんに走り方を教えます。

回4月28日(日)午前10時～11時  
圃小須戸雁巻緑地公園  
(雨天の場合小須戸体育館)

内小学4～6年生・先着20人

円300円

**持ち物** 運動靴(雨天の場合内履き)、運動着、タオル、飲み物

圃小須戸武道館 ☎38-2121

### うたとおどりと郷土芸能の祭典

区内の活動団体が、民謡、民舞、新舞踊などを披露します。入場無料です。

回4月29日(月・祝)午前10時開演  
(開場は午前9時半)

圃秋葉区文化会館  
内先着480人

圃同館 ☎25-3301



### 秋葉区成人式

回5月3日(金・祝)午後2時から  
(開場は午後1時半から)

圃秋葉区総合体育館 アリーナ  
内平成10年4月2日～平成11年4月1日に生まれた人

圃新津地区公民館 ☎22-9666

### 初心者ソフトテニス講習会

回5月12日(日)午前9時～午後3時  
(受付は午前8時半から)  
※雨天時は5月19日(日)に延期

圃新津地域学園 庭球場  
内区内に在住・在勤する小学3年生以上の人

円1,000円(当日持参)

**持ち物** 昼食、飲み物、帽子、タオル、テニスシューズ(運動靴でも可)、ラケット(貸出し有)

圃4月27日(土)までに秋葉区ソフトテニス協会の細田さん ☎23-3093

### 春季秋葉区ソフトテニス大会

■一般(男子・女子)

回5月26日(日)午前9時から  
(受付は午前8時半から)  
※雨天時は6月16日(日)に延期

圃小須戸運動広場 庭球場

円1ペア 2,000円(当日持参)  
※高校生・秋葉クラブ会員は1,000円

圃5月10日(金)までに秋葉区ソフトテニス協会の細田さん ☎・FAX 23-3093、メール yoshio177@gmail.com

### シルバー人材センター 会員募集

就業を通し、健康や生きがいの実現を目指します。あなたの豊かな技能や知識を生かし、一緒に地域社会へ貢献しませんか。

■入会説明会  
回毎月第2・第4水曜 午前9時から  
圃公益社団法人 新潟市シルバー人材センター 秋葉事務所  
内市内在住で、原則60歳以上の健康で働く意欲のある人

圃同センター本部事務所 ☎025-241-3541

### 新津B&G海洋センター 2019年度 臨時休館日のお知らせ

回4月8日、5月13日、6月10日、7月8日、8月26日、9月9日、10月28日、11月11日、12月9日、1月27日、2月10日、3月9日の月曜

※休館日が変更・追加になる場合はホームページでお知らせします

圃同館 ☎23-4800

### メンズ・レディースソフトバレーボール大会

回4月28日(日)午前8時35分から  
(受付は午前8時10分から)

圃秋葉区総合体育館

**種目** 男子の部・女子の部(A・B)

内区内に在住・在学・勤務する人のチーム

円1チーム2,000円(当日持参)

**持ち物** 審判用ホイッスル(チームで1つ)

圃4月13日(土)必着で所定の申込書を秋葉区ソフトバレーボール協会事務局の明間幸一さん(〒956-0814 東金沢1282-2、FAX 23-0530)または、新津B&G海洋センター窓口 ※ファックスの場合は確認の電話が必要

圃明間さん ☎090-9010-2861

### 秋葉さとやま手帖webを見て、里山へ行こう!

「秋葉さとやま手帖web」は秋葉区の里山にある施設や団体のイベント情報、遊歩道のマップなどをまとめて見ることが出来るウェブサイトです。ゴールデンウィークの計画づくりや里山歩きのお供に、ぜひご利用ください。

圃産業振興課 いきいき里山室 ☎25-5687



電話番号☎(☎)は市外局番0250を省略しています。

# 秋葉 JAZZ 音楽洞

~The Music Cave at Akiha~

**日時** 5月19日(日) 午後3時開演  
(開場は午後2時半)

**会場** 秋葉区文化会館 ホール **チケット発売中**

県内外から実力派の4バンドが秋葉区に集結し、それぞれの個性が光るジャズライブをお届けします。\*全席自由  
**出演** 敬和学園大学JAZZ QUEST、Niigata Yossy Big Band、本間克範Quintet、大野えり4

**チケット料金** 一般3,000円、学生2,500円 \*当日はどちらも300円増

**チケット取扱** 同館、金津・荻川地区コミュニティセンター、小須戸まちづくりセンター

**問い合わせ** 同館(☎25-3301)



大野えり(ボーカル)

## Akiha きらきらプロジェクト参加者募集!

Akiha女子が秋葉区をもっと「きらきら」にすることを目指して、3回のカフェミーティングで情報を共有しながらチームごとに気軽に楽しく活動します。

**カフェミーティング** 4月19日、8月30日、12月6日(金)午後7時~9時

**会場** 新潟薬科大学 新津駅東キャンパス1階 APPホール

**対象・定員** 区内に在住、在勤、在学する女性・25人程度

\*無料保育ルーム(生後6カ月~就学前児対象)あり

**申し込み** 4月15日(月)までに ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④メールアドレス

⑤保育ルーム利用の有無 ⑥駐車場利用の有無を電話、ファクス、メールのいずれかで申し込み先へ

**申し込み先** Akihaきらきらプロジェクト事務局

(地域総務課 地域振興担当、☎25-5670、FAX 22-0228、メールchiikisomu.a@city.niigata.lg.jp)



区民への情報掲示板

## 山びこコーナー

日=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員  
¥=参加費(記載のないものは無料)  
申=申し込み 問=問い合わせ

### 新津写友会 写真展

会員による作品展です。

日開催中~4月12日(金)

午前9時~午後5時(12日は午後3時まで)

場越後天然ガス ギャラリー

すまいる館2階(新津4472)

問同会の小林さん(☎22-9757)

### 春の合気道 体験教室

日4月13日・20日・27日(土)

子ども 午後1時~2時

大人 午後2時~4時

場新津武道館(直接会場へお越し下さい)

問秋葉合気道教室の原田さん

(☎080-5221-0036)

### 秋葉健康カラオケ友の会

2019 桜まつりカラオケ発表会

日4月13日(土)午後0時半~3時

場さくらんどう温泉 多目的ホール(五泉市)

¥700円(入館料)

問同会の西片さん(☎080-1028-9173)

### 薬草・薬樹交流園 春の内覧会

日4月14日(日)午前9時半~午後3時半

場新潟薬科大学附属薬草・薬樹交流園

(さつき野4-13-33)

内園内案内、押し花しおり作り、ハーブ

苔玉作り※要予約

■ハーブ苔玉作り

日①午後1時~②午後2時半~

人先着10人(各回5人ずつ)

申氏名、連絡先、希望の時間帯を同大学

(☎28-5420、FAX25-6101、

メール koryuen@nupals.ac.jp)

### 第10回 山びこグループ展

デッサン研究会「山びこ」の会員の作品

を展示します。

日4月16日(火)~21日(日)

午前10時~午後5時(21日は午後4時まで)

場新津美術館 市民ギャラリー

問五十嵐さん(☎22-9871)

### 第32回 わんぱく相撲 あきは場所

日4月21日(日)午前8時半受付開始

場新津相撲道場(新津地域学園内)

人秋葉区および近郊に在住の小学生

男子・女子

持ち物 保険証、外履きを入れる袋

申4月17日(水)までに所定の申込書を各

学校備え付けの応募箱、または一般社

団法人 新津青年会議所

(☎22-0121、FAX25-2332)

◇山びこコーナーへの掲載依頼は、地域総務課 5月 5日号の原稿締め切り... 4月10日(水)  
(区役所3階、☎25-5673、FAX22-0228) 5月19日号の原稿締め切り... 4月24日(水)

### ニュー・スポーツ体験会

日5月5日(日)午前9時半~11時半

場新津健康センター

内室内でできるペタンク、ゲームダンスほか

¥500円(保険料込)

申4月24日(水)までに新津レクリエーション

協会の井上さん(FAX22-8928)

### 新津写真教室 初心者生徒募集

楽しく写真を一緒に学びましょう。

日毎月第1・第3木曜 午後1時半~3時半

場新津地域学園

¥月1,500円 \*撮影会あり

申菊地さん(☎24-5882)

### 目指そうプロ棋士

将棋教室 生徒募集

日本将棋連盟公認の将棋指導員がマン

ツーマンで指導します。

場新津地域交流センター

人小学1年生以下の子ども

\*日時は相談のうえ決定

申新井さん(☎24-2449)

### きもの着付け教室のご案内

日応相談(なるべくご都合に合わせて)

場保科暢子自宅(矢代田3933)

講師 保科暢子(着物コンサルタント協会認定)

問保科さん(☎38-5143)

### ゆるゆるヨガとフラダンス メンバー募集

日ヨガ 毎週木曜 午後7時半~8時半

フラダンス 毎週水曜 午前10時~11時

場新津地区勤労青少年ホーム ほか

内タイ式ヨガ「ルーシーダットン」と

フラダンス(どちらかのみ参加可)

人女性

持ち物 ヨガマット、フラダンス用スカート

¥月3,000円

申しきちさん(☎090-4838-5652)

### 社交ダンス会員募集

男性プロ講師が基本を重点的に分かり

やすくレッスンします。

日第1~3土曜(月3回)午後7時~9時

場小須戸まちづくりセンター

¥月2,000円

申シャルウィダンスこすどの長井さん

(☎38-2721)

### 楽しい手話教室

日4月20日~6月29日の毎週土曜(全10回)

午前10時~11時半(5月4日は除く)

場新津健康センター

内手話学習、手話ソング、交流会、

ミニ運動会 など

人小学1年生~大人まで

持ち物 筆記用具

申新津手話サークル竹の子の沢田さん

(☎22-5594)

## 1日だけのテーマパークを楽しもう!! Akiha 春まつり

**日時** 4月28日(日) 午前10時~午後3時

**会場** 新津本町中央公園・新津地域交流センター

**内容** ステージイベント、飲食ブース、高校・大学ブース、フォトブース

**問い合わせ** 産業振興課(☎25-5689)

従来の露店出店による「にいつ春まつり」をリニューアル!

ダンスコンテストや移動販売車による飲食ブース、学校や部活動を紹介します。高校・大学ブースなど、学生が楽しめるイベントが盛りだくさんです。ぜひお出かけ下さい。

### よみきかせのご案内

(特に記載がないものは幼児・小学生対象)

#### ■新津図書館

4/9(火)・16(火) 午前10時半から

(0~3歳児対象)

4/9(火)・16(火) 午後3時から

4/13(土)・20(土) 午後2時から

#### ■荻川地区図書室

4/13(土)・20(土) 午前10時半から

#### ■小須戸地区図書室

4/20(土) 午前10時半から

### 各種無料相談

日=日時 場=会場 問=問い合わせ

#### ■心配ごと相談

日4/8(月)・12(金)・15(月)・19(金)

午前10時~午後3時

場問秋葉区社会福祉協議会(新津地域

交流センター 2階、☎24-8376)

#### ■行政相談(小須戸会場)

日4/9(火) 午後1時半~3時半

場小須戸まちづくりセンター

問区民生活課(☎25-5674)

#### ■行政相談(荻川会場)

日4/12(金) 午後1時半~3時半

場荻川コミュニティセンター

問区民生活課(☎25-5674)

#### ■法律相談(弁護士相談)※要予約

日毎月第2・4金曜(祝日を除く)

午後1時15分~4時15分

場問区民生活課(☎25-5674)

#### ■教育相談

日毎週月曜~金曜(祝日を除く)

午前9時~午後5時

場問秋葉区教育相談室(新津図書館2階、

☎23-0101)

## FM76.1MHz RADIO CHAT

☎23-5000 (リクエスト ☎23-5900)  
FAX23-5100 <http://www.chat761.com>

### 2019年4月7日~4月20日分

月~金 7:30 モーニングブリーズ

7:50 (4/12) 県地域振興局からのお知らせ

10:00 クリック!秋葉区

11:00 なじらねラジオ

12:20 月ありがとうございます

◆心理カウンセラー ◆50 日報/天気

13:00 文学館 ◆流れ星キラリ

13:30 町まの作り手編集部

15:00 アフタヌーンパラダイス

17:00 CHAT'n'ROLL -チャットンローラー-

19:00 月スポネタ ◆アンビバ

◆おしもん堂 ◆とっぴづか金曜日

20:00 ◆チャットプレシャスタイム

◆ロールオーバーレディオ

21:00 大西貴文 THE NITE

土曜日 7:00 おはようサタデー

9:00 (4/13) はつものがたり(再)

J-POP REFRAIN

10:00 一情報ボックス

10:30 子育て応援しますチャットランド

11:00 ミッチーDISH ◆30 おしゃべりランチ

12:30 あなたに出逢えたこの町で

13:00 あの頃青春グラフィティ

16:00 スーパーレジェンド

17:00 ガレッジ ◆河口恭吾 ◆アッカ

日曜日 7:00 おはようサンデー

9:00 ぐるっと360度

10:00 新潟の社長 ◆30 スペースファンタジー

11:00 文学館(再)

12:00 JP TOP20

13:00 Resort Winds

15:00 おしもん堂(再) ◆30 井上昌己

16:00 フォークスクランブル